

11月 予定献立表

平成26年度

給食回数 18回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こんだて名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
4(火)		ご飯 実だくさん汁 鮭のピリ辛味噌焼き 里芋のそぼろあんかけ みかん	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 鮭 味噌 鶏肉	七分米 ごま油 砂糖 油 里芋 片栗粉	大根 白菜 人参 長ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ 小松菜 生姜 みかん	今月のみかんは、熊本県の 荒川農園で無農薬栽培され たものです。また、りんご は、長野県の水野農園で栽 培されたものです。どちらも 直接農家の方が送ってくだ さっています。
5(水)	○	きなこトースト ポークシチュー 野菜ソテー	きな粉 豚肉 スキムミルク 生クリーム 鶏肉 牛乳	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 ごま	玉ねぎ しめじ 人参 セロリー にんにく ホールマト缶 キャベツ 小松菜	
6(木)	○	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら	生揚げ かつお節 昆布 たまご 鶏肉 ひじき スキムミルク 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 油 ごま油 ご ま	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう れんこん にんにく	
7(金)	○	味噌煮込みうどん 大学芋 八宝菜 みかん	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 さつまあげ いか 牛乳	さつま芋 油 砂糖 ごま うどん	白菜 干しいたけ 人参 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 みかん	
10(月)	○	親子丼 清汁 大根梅酢漬け りんご	鶏肉 たまご かつお節 豆腐 わかめ 牛乳	七分米 砂糖 はちみつ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 小松菜 大根 りんご	
11(火)	○	揚げパン コーンシチュー 豚肉とピーマンの黒こしょう炒め	鶏肉 スキムミルク 牛乳 鶏がら 生クリーム 豚肉	パン 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター	うらごしコーン缶 ホールコーン 人参 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ にんにく 生 姜	12日(水) 揚げ餃子 国産小麦粉を使ったジャンボ 餃子です。お楽しみに！
12(水)	○	中華炊き込みごはん 揚げ餃子 野菜スープ	ちりめんじゃこ ひじき たまご 豚肉 スキムミルク 鶏肉 鶏がら 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 油 餃子の皮 小麦粉	人参 生姜 白菜 なら 長ねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ	
13(木)	○	肉みそスパゲッティ 鶏肉のオーロラソース焼き 野菜ソテー	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 人参 生姜 キャベツ ホールコーン 小松菜	13日(木) 鶏肉のオーロラソース焼き トマトケチャップとマヨネーズを 混ぜたソースで味付けします。
14(金)	㊦	ご飯 豚汁 まめっこつくね きんぴら煮	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 大豆 ヨーグルト	七分米 こんにやく ごま油 マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 ごま	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう	14日(金) まめっこつくね 炒り大豆が入った栄養満点の つくねです。
17(月)		さつま芋ご飯 味噌汁 かじきまぐろのかりんとう揚げ いり豆腐 みかん	昆布 油揚げ かつお節 めかじき たまご 豆腐 鶏肉	七分米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油	大根 長ねぎ 人参 生姜 小松菜 みかん	
18(火)	○	きつねうどん 大根のそぼろ煮 黒糖パンケーキ	油揚げ かつお節 鶏肉 牛乳	砂糖 油 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 うどん	人参 長ねぎ 小松菜 大根 玉ねぎ グリーンピース 生姜 りんごジュース レーズン	18日(火) 黒糖パンケーキ 卵と牛乳を使わないパンケ ーキです。りんごジュースと黒 糖、レーズンが入っています。
19(水)	○	ご飯 ふりかけ 野菜スープ たっぷり野菜の焼きメンチかつ 野菜ソテー	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 鶏がら 豚肉 スキムミルク たまご 牛乳	七分米 砂糖 ごま じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ ホールコーン 小松菜	
20(木)	○	食パン キャロブカスタードクリーム 肉ボールのうま煮 ブロッコリーのオイスター炒め	牛乳 スキムミルク たまご 生クリーム 豚肉 ちりめんじゃこ	パン 砂糖 小麦粉 片栗粉 バター 油 春雨 ごま	キャベツ 人参 しめじ 長ねぎ 生姜 ブロッコリー	20日(木) キャロブカスタードクリーム キャロブとは、イナゴ豆のこと です。 イナゴ豆のさやの粉を入れたカ スタードクリームです。味は、 チョコレートの風味に似ていま す。
21(金)	㊦	ご飯 豆じゃこ 味噌汁 ぎせい豆腐 筑前煮	大豆 煮干し 油揚げ ヨーグルト わかめ 味噌 かつお節 たまご 豆腐 豚肉 ひじき スキムミルク 鶏肉 ちくわ	七分米 片栗粉 油 砂糖 ごま	白菜 長ねぎ 人参 たけのこ 大根 干しいたけ 小松菜	
25(火)	○	ご飯 わかめと大根のスープ ししゃもの南蛮漬け 生揚げと豚肉のみそ炒め	わかめ 昆布 かつお節 ししゃも 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	七分米 片栗粉 油 砂糖 こんにやく	長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 たけのこ 木くらげ 生姜	
26(水)	麦	エビのクリームソーススパゲッティ ポイル野菜 ビーンズグラッセ	えび 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 金時豆 白いんげん豆	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター ドレッシング 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム セロリー 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー もやし	
27(木)	○	根菜たっぷりドライカレー ホットサラダ ピクルス	豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん にんにく ブロッコリー ホールコーン 大根	
28(金)	○	パン ポトフ ささみのパン粉揚げ マカロニと野菜のソテー	豚肉 かつお節 鶏肉 たまご チーズ スキムミルク 牛乳 ベーコン	パン じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ セロリー にんにく 小松菜 ホールコーン	

牛乳らん ○・・・牛乳 ヽ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶
月平均栄養価 エネルギー 862kcal

*都合により材料が変更することがあります
たんぱく質 38.5g 脂肪 28.5g